

# 青海チベットの村に伝わる断食悔過祭礼

小野田 俊蔵・リシャンツェラン

ニユンネー smyung gnas と称される在家信者のための悔過の祭礼がある。かつてはチベット文化域で広く修されていたようだが、近年ではかつての西チベット（現在のインド領ラダック）や北東チベット（アムド地方＝現在の中国青海省）などの地区に残存するのみで中央域ではこの伝統の存続を伝える報告を聞かない。祭礼としてのニユンネーは在家仏教信者のためのものであるが、本来は出家修行者の悔過の修行として始まり、瞑想の深度を深める宗教儀礼として伝承されていた。

様々な調査報告を見ると出家（尼僧）を中心としながら在俗の女性信者の参加も得ながら伝承されているラダック地方<sup>(1)</sup>と、主として民衆が主宰する祭礼として綿々として伝えられてきたアムド地方というように、伝承される形態は地方によって様々であるし、その規定や手順も多様ではあるが、概要は次のように纏めることが出来る。

先ず、儀式（祭礼）に先立って一定期間（略式では前日の一日間）の斎戒生活が求められる。当然具足戒を受けた出家僧であれば必要は無いが、在家信者であれば一日限りの戒律を受ける必要がある。多くの地方では八斎戒 bsnyen gnas ニユンネーと称される8項目の斎戒である。八斎戒の項目は日本のものと大きく変わるところなく、(1) 殺 (2) 盗 (3) 邪淫 (4) 妄語の四つの根本罪悪及び、(5) 飲酒 (6) 歌舞を楽しむことや華鬘などの装飾品や香水等華美なものを身に着けること、(7) 高く立派な床几で安眠安住すること、そして(8) 午後に食事をすること、この四つの副次的な罪、あわせて合計八つの罪を離れること（＝八斎戒）である。

これらは、基本的には沙弥たちが守る戒律条項と同じなので、在家者であっても一時的に出家者に近い生活をすることになる。祭礼では、そのような生活で予め準備し精進潔斎した有志の村人が、祭礼当日夜明け前に朝食としてのお茶を飲んでから村の集会所や寺院の門前に集まり出家者から八斎戒の重要性について法話を聞く。長時間の断食に突入する事前には、祭壇に供えた三種の白い食材（凝乳や生乳やバター）を採る。午後には砂糖やミルクを入れない茶の摂取は許されるがその他の食を採ってはならない。二日目には夜明けから次の夜明けまで水分も断たれる。さらに、真言や経文以外の一切の世俗の会話も第二日目には禁止されるのである。つまり経文以外は口から言葉が発せられることはない。ニユンネー smyung gnas という言葉は直訳すれば、抑制生活という意味で、この断食の

間も八斎戒は持続されるので当然、性行為や歌舞観聴や椅子に座ったりベッドで安楽に寝ることも忌避される。第三日目の夜明けの儀礼の流れは第一日目と同じだが偈文等の繰り返しの回数は少なくなり、ニユンネー祭が終了する。断食明けの事後には祭礼参加者に供養の食事が振舞われるが、この供養食の出資者つまり祭礼の施主には参加者同様な大きな功德があると信じられていて、村の富裕層も出資する。また親族を亡くした遺族が追善のために出資者の列に連なる場合も多い。引き続き第二セッションに進む信者もいて、彼らは第一セッション後の祝膳を早めに切り上げて、再度第一日目と同じ斎戒に入り次の日には第二日目の完全断食を再度修行する。これが八回繰り返されると、半月間の断続的断食となる。

## 伝えられる儀礼の起源と伝承系譜

ニユンネーの修行は、精進食やその他の戒律遵守の傾向の強いカルマ派やディクン派とやや強い繋がりが認められるが、チベット仏敎の他の多くの宗派にも伝承され、超宗派的な広がりがあった。ゲルク派に属するダライラマ七世のケルサンギャムツォが著述した *smyung gnas kyi bla ma brgyud pa'i rnam thar mdor bsdus phan yon dang bcas pa* にニユンネーの伝灯諸師の略伝が紹介されているので、それを見ながら概略を抄出しておきたい<sup>(2)</sup>。

ニユンネー儀礼の開祖とされる人物は、カシミールの比丘尼ラクシュミー（チベット名はゲロンマ・パルモ dGe slong ma dPal mo (Lakṣmī)）である。彼女の名前は図像の世界では有名で、十一面千手千眼観音像のラクシュミー流と伝えられる像様の祖とされる人物である。ラクシュミーは観音の観想法を記した儀軌書を著述している。その書をリンチェンサンポ（958-1055）が翻訳している<sup>(3)</sup>ので、おそらく10世紀頃の人物であったと考えられている。そもそもこの観音像はニユンネー修行の際に観想されるものである。前述の伝記文献によると彼女は現在のアフガニスタンに位置する仏敎国ウッディヤーナの王族の生まれだが、癩病に感染してその症状に苦しんだ。当時は原因不明の不治の病と考えられていたので彼女は隔離され、両手を失ったために食事も動物のように摂らざるを得ないようになってしまった。当時の社会の考え方によれば、病いは過去世の悪業の業報と解釈され、彼女は宿業滅罪のために出家をした。そして夢告を得て、観音信仰に熱心に取り組み、その観音の観想を促進するための断食修行が選択されたのである。27歳になったサガダワ月（太陰暦の4月）の1日に、彼女は菩薩の初地の位を得たと伝記は語る。そして深い慈悲心を得たその日から15日の後（つまり満月の日）に、観音菩薩が彼女の前に現れた逸話が語られる。現われた観音からラクシュミーは直接教えを受けて十地の覚りを得

たと言うのである。現在でも旧暦の4月1日つまり新月の日からニユンネーの修行が開始され15日の満月の日が満行とされる伝統はこの故事に因んでいる。

ラクシュミーから法灯を引き継いだのは、チャンドラクマーラ（チベット名ではダワシユンヌ Zla ba gzhon nu）である。彼は西インドのバラモン階級の家庭に生まれた。13歳の時に出家して学問に励み、21歳の時には具足戒を受けて比丘になった。あまりにも集中して学習したために彼は精神が不安定になり、頻繁にパラノイド（妄想）に悩まされた。そのような時にチャンドラクマーラはラクシュミーに出会い、彼女の指導によって観音菩薩の観想法に誘われやがて病気は完治したというのである。

チャンドラクマーラの弟子は、ジュニャーナバドラ（チベット名はイエシェーサンポ Ye shes bzang po）である。彼は王族の出身で、出家した後、学問に秀でた才能を示したが、身体の腫れ物に悩まされた。様々な医学的な治療を続けたが改善することはなかった。全身が炎症に襲われ症状を緩和するために冷水の中で過ごさざるを得ないほどであったという。チャンドラクマーラが助けようとしたが手に負えず、師のラクシュミーに相談した。師弟3名でニユンネーの修行に励みジュニャーナバドラの病気は徐々に治癒への路を辿った。

ニユンネーの伝統はペニャワ Pe nya ba に引き継がれる。ネパール出身と伝記は伝えるが正確な元綴りが確認されない。ペニャワは瞑想の中で啓示を受けてインドに赴き、チャンドラクマーラとジュニャーナバドラ両者の指導を得てニユンネーの修行を5年続けて観音菩薩の観想法を極め、ネパールに帰国して衆生済度に務めたと伝えられる。

ペニャワの下で修行をしたチベット人僧ダワギェルツェンによってチベットに法灯が伝えられる<sup>(4)</sup>。彼以降の伝灯は、西チベット出身のマハーシッダ・ニンプクパ<sup>(5)</sup>、その弟子スパ・ドルジェギェルポ<sup>(6)</sup>、その弟子のシャントンドジク<sup>(7)</sup>、さらに、ジャンパケンチェンツィドウルワ<sup>(8)</sup>、チューギェルデワチェンパ（法名はシャーキャチャンチュブ<sup>(9)</sup>）、ケンチェンチュサンワ（法名をチャンチュブバル<sup>(10)</sup>）、シェラブムポ<sup>(11)</sup>、と続く。

ニユンネーの教えはその後、トクメサンポペル Thogs med bzang po dpal に引き継がれる。彼は、般若や中観や律や俱舎といった基本的な仏教学を多くの師に就き学習したが、師の中には有名なトルポパ・シェラブギェルツェン（1292-1361）やプトウン・リンチェントップ（1290-1364）もいた。

グルチュ・トクメには様々な流儀に属する多くの弟子がいたので、彼からニユンネー修行の様々な伝統が生じている。例えば、弟子のひとり、ジョデン・クンチョクサンポはカルマ派にこのニユンネーの伝統を伝えた人物である。ジェリクパジンパからはチョナン派にニユンネーの伝統が伝わり、その流れはやがてジャムゴンジュ・クンガードルチョク、そしてターラナータへと伝えられていく。このようにグルチュトクメ以降、ニユンネーの伝統は様々な分派を起していくのである。

伝統諸祖の多くは何かしらの病を得てそれが宿業によるものと解釈されその滅罪のために断食修行に身を投じている。やや現世利益的であり我が身の救済を求めるその姿勢が、利他行を標榜する大乘仏教信仰の中にあって主流であったとは言えないが、しかし抜苦を本旨とした対処的な避難所としての観音信仰の一般的理解に答えた教えが、支持を得てきたと考えられるのである。

尚、ニュンネー修行の相承系譜を偈文にした *brgyud rim gyi gsol 'debs*<sup>(12)</sup> が儀式の中で唱えられる。

### 瞑想修行としてのニュンネーと祭礼としてのニュンネー

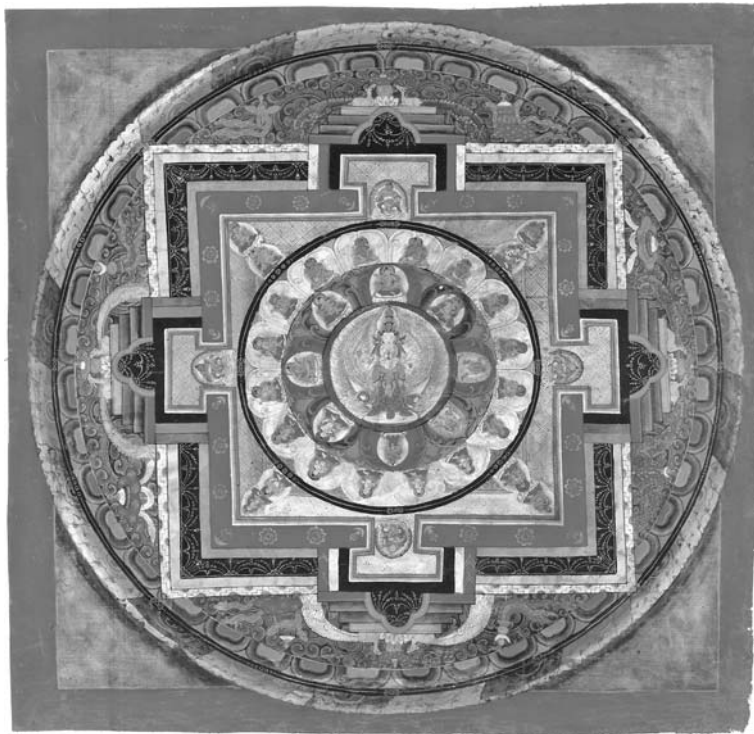
ゲロンマ・パルモによって創始されたニュンネー修行は、一方では業障消滅のためのタントラ実習として継承されるとともに、他方では一般在俗信者のための祭礼としても継承されてきた。



図版 A

瞑想修行としてのニュンネー修行は、行タントラのひとつと看做され、ゲロンマ・パルモ自身によって著されたサーダナ儀軌 *rJe btsun 'phags pa spyan ras gzigs dbang phyug zhal bcu gcig pa'i sgrub thabs*, *Bhaṭṭārakāryaikadaśamukhāvalokiteśvara-sādhana* (TTP. no.3557) を中心に伝承されてきた。その瞑想対象としての千手観音の尊様は、彼女の名前にちなんでラクシュミー流の千手観音菩薩像として伝えられ図像の世界でも有名である。

主尊をそのラクシュミー流千手観音菩薩つまり大悲十一面観音とする曼荼羅儀軌やそれに基づく曼荼羅図も流布している。例えば、『成就法集成 *sGrub thabs kun btus*』所収の *'Jam dbyangs blo gter dbang po, 'phags pa thugs rje chen po zhal bcu gcig pa lha mang gi sgrub dkyil dbang chog dang bcas pa gang-gā'i chu rgyun*<sup>(13)</sup> は作タントラの 13 番目で修行される曼荼羅で、主要な目的は行者の浄化である。



図版 B

### 在家信者の祭礼としてのニュンネー儀礼の手順

一方、在家信者が個別の特別の祈願を込めて参加する祭礼としてのニュンネー儀礼では、近親者の追善や自身の病氣治癒などの利益を求めて行なわれ伝承されてきた。

## 1 八斎戒(一日戒)による斎戒生活

授戒作法や斎戒の内容については普通の八斎戒の作法と同じ。精進食・午後の断食・性行為や歌舞観聴や椅子に座ったりベッドで安楽に寝ることも忌避される。夕食は食べないが砂糖やミルクを含まないお茶<sup>(14)</sup>は摂取される。第1日目夜明けから第2日目夜明けまでこの斎戒生活が行なわれる。

戒師は、(1) 殺 (2) 盗 (3) 淫 (4) 妄語 (5) 飲酒 (6) 歌舞を楽しむことや華鬘などの装飾品や香水等華美なものを身に着けること (7) 高く立派な床几で安眠安住すること、そして (8) 午後に食事をする事とあわせて合計八つの斎戒(=八斎戒)の項目に関してひとつひとつその罪深さと煩惱との結びつきを解説しながら、フレーズ毎に復唱させながら誓いをたてさせていく。手順は『智度論』巻十三に述べられる「受一日戒法」におおよそ準拠している。

## 2 第1日目と第2日目には日に3回、第3日目の朝に1回のニュンネー儀礼が実習される。

A 清浄な供養としての八供物(漱口水・洗足水・供華・焼香・灯明・塗香・飲食・奏楽)の瞑想。これらは実際の物質で供養されるのではなく象徴的に、手印(ジェスチャー)で真心から供養する気持ちを表す。

B 本尊である観音の瞑想。ニュンネー儀礼の創始者ゲロンマ・パルモ(ラクシュミー)流の千手千眼十一面観世音が瞑想<sup>(15)</sup>される。灌頂を受けた正式の修行者と一般信者とは厳密に言えば許される瞑想も異なりレベルも違う。

C 観想された本尊の千手千眼十一面観世音の前で、七支分(礼拝・供養・懺悔・随喜・勧請・祈願・廻向)の修法による心身の浄化が念じられる。マンダラ供養もこの時に修行される。礼拝修行の際には、ニュンネー歴代の相承者に対する讃歌(brgyud rim gyi gsol 'debs)や、ニュンネー修行法の創始者であるラクシュミーが作った観音への讃歎文(後述の、行末が「ポ」で終わる讃歎文と称されるもの)が念唱される。

D 真言(観音菩薩の大小のマントラと、百字真言<sup>(16)</sup>)の念誦がなされる。さらに om ma ni pad me hūṃ という六字の真言の様々な意味付けを瞑想しながら真言が読誦される。

E 讃嘆

F 請問

G 供物(第一のトルマ、第二のトルマ、第三のトルマ)トルマの浄化を行なった後に、第一のトルマは主尊である大悲観世音菩薩に捧げられる。第二のトルマは、護法尊(六臂マハーカーラや四臂マハーカーラ、シュリーデーヴィーやカーラルーパ、毘沙門天等)やダーカやダーキニーたちに対して捧げられる。そして第三のトルマは、土地神達を

鎮めるために捧げられる。

H 本尊の沐浴（鏡の中に瞑想で生み出した観音菩薩の御身拭いをする）洗浴や拭清、そしてお召し物の準備などが指定されたマントラを唱える中で念想される。一般信者は導師の行なった沐浴儀礼の際の水を頂いて、それを口に含んで加持を願う。

I 奉献

J 百字真言読誦

K 過誤の許容を願う

L 心身の洗淨 自身の作り貯めてきた罪障が一連の儀礼が修められることによって浄化されたと念じながら六字真言が唱えられる。

最後の第三日目の朝には、儀礼を終えるに際しての普廻向文が唱えられる。

儀式中で唱えられる偈文は他の行法でも読誦される共通した偈文も多いが、このニュンネー修行に特有な偈文もある。ニュンネー修行法の創始者であるラクシュミーが作った観音菩薩への讃歎文がそれである。行末が「ポ」で終わる讃歎文と呼ばれて親しまれている。

jig rten bla ma srid pa gsum gyis bstod pa po//（三世のすべてから賞讃される世間の導師） lha yi gtso bo bdud dang tshangs pas bstod pa po//（マールヤブラフマンによってさえ賞讃される神々の主たる尊者） thub pa'i rgyal mchog bstod pas grub par mdzad pa po//（牟尼の殊勝を賞讃することによって成就をなされた御方） jig rten gsum gyi mgon po mchog la phyag 'tshal lo//（三世の最勝の救世〔観世音菩薩〕に頂礼します）

bde gshegs dpag med sku ste sku bzang 'dzin pa po//（善逝にして無量の御身体を持ち、めでたき御身体を保持されている御方） bde gshegs snang ba mtha' yas dbu rgyan 'dzin pa po//（際限なき輝きを持つ善逝〔＝無量光如来〕によって冠飾されておられる御方） phyag g.yas mchog sbyin yi dwags bkres skom sel ba po//（右手は勝施の印を示し、餓鬼たちの飢渴を除障される御方） phyag g.yon gser gyi padmas rnam par brgyan pa po//（左手では金の蓮華によって嚴飾されている御方）

dri zhim ral pa'i phreng ba dmar ser 'khyug pa po//（芳しい香りのする紅黄の髪を結い上げた御方） zhal ras rgyas pa zla ba lta bur mdzes pa po//（魅力的なご尊顔が名月のように美しい御方） sphyan gyi padma mchog tu bzang zhing yangs pa po//（蓮華の花のように極めて美しく嫺やかな尊眼の御方） kha ba dung ltar rnam dkar dri dang ldan pa po//（美しい顔は白法螺貝のように色白で芳しい香りを放つ御方）

dri med 'od chags mu tig tshom bu 'dzin pa po//（汚れなき輝きを持つ真珠の数珠をお持ちの御方） mdzes pa'i 'od zer skya rengs dmar pos brgyan pa po//（美しき夜明け

の暁の光輝によって厳飾されている御方) padma'i mtsho ltar phyag ni mngar bar byas pa po// ([極楽の] 蓮華の池のようにその御手で様々なものを生み出す御方) ston ka'i sprin gyi mdog dang ldan zhing gzhon pa po// (秋空の雲のような色鮮やかで聡明な御方)

rin chen mang pos dpung pa gnyis ni brgyan pa po// (その双肩が様々な宝によって厳飾されている御方) lo ma'i mchog ltar phyag mthil gzhon zhing 'jam pa po// (最上質な葉のように若々しく柔軟な掌をお持ちのお方) ri dwags pags pas nu ma gyon pa bkab pa po// (鹿革の衣によって左の肩を覆われた御方) snyan cha gdu bus sgeg cing rgyan rnams 'chang ba po// (耳飾り等々の装飾品によって美しく装飾された御方)

dri ma med pa'i padma'i mchog la gnas pa po// (汚れなき最上の蓮華座の上におわします御方) lte ba'i ngos ni padma'i 'dabs ltar 'jam pa po// (お臍の部分が蓮華の葉のように柔軟な御方) gser gyi ska rags mchog la nor bus spras pa po// (腰帯は黄金で出来た最上品で宝石が散りばめられた [ものを身に纏われた] 御方) sta zur dkris pa'i ras bzang sham thabs 'dzin pa po// (その腰部は最上質の布で覆われている御方)

thub pa'i mkhyen mchog mtsho chen pha rol phyin pa po// (牟尼の最勝知という大海の彼岸に至った御方) mchog brnyes bsod nams mang pos nye bar bsags pa po// (多くの福德を集積する [ことによって修行を完成なさった] 御方) rtag tu bde ba'i 'byung gnas rga nad sel ba po// (常に安楽の生処であり、老病を超越した御方) gsum mthar mdzad cing mkha' spyod spyod pa ston pa po// (三 [悪趣の衆生] を解放し空行の境地を示す御方)

lus can mchog ste bdud dpung 'khrugs las rgyal ba po// (有身の長であり、悪鬼の軍勢に勝利された御方) gser gyi rkang gdub sgra yis zhabs yid 'ong ba po// (金の足飾りを打ち鳴らして氣勢を上げる御方) tshangs pa'i gnas pa bzhi yis dben par mdzad pa po// (梵天の四つの在処を遁世地となす御方) ngang pa'i 'gros 'dra glang chen dregs ltar gshegs pa po// (白鳥の優美さを持ち、象のような尊厳さで進まれるお方)

tshogs kun nye bar bsags shing bstan pa gnyer ba po// (資量をことごとく集積し、教えをことごとく了知された御方) 'o ma'i mtsho dang chu yi mtsho las sgrol ba po// (乳海からも水海からも解放され [世間を超越し] た御方) gang zhig rtag tu tho rang slang nas gus pa yis// (およそ常に [その観世音が現出される] 晨朝を待ち望む者は) spyen ras gzigs kyi dbang po yid la sems byed cing// (心に観自在菩薩を思い)

bstod pa'i mchog 'dis dag cing gsal bar bstod byed na// (その強い賞讃の心によって清く明快な讃嘆をなすならば、) de ni skyes pa'am ni bud med yin kyang rung// (その人物が男子であっても女人であっても構わない) 'jig rten 'di'am ma 'ongs skye ba thams cad du// (今世であれ来世であれ、全ての生に於いて) 'jig rten 'jig rten las 'das



dgos pa kun 'grub shog//（世間的であれ出世間的であれ、すべての望みを叶えさせたまえ）

## アムド地方に於けるニュンネー祭礼の手順（リシャンツェラン）

以下の事例は2019年5月5日から7日にかけて青海省同仁県四合吉（sa dkyil）村で実施されたニュンネー祭礼の概要である。四合吉村は同仁県最大の寺院ロンウ僧院の北隣りに位置する村で、付近の村々の内で唯一サガダワ関連伝統行事を昔に近いかたちで継承している村である。サガダワとは、旧暦4月の15日（満月の日）を中心とした祝祭日で、dus chen sum 'dzom と呼ばれ、釈尊の生誕と成道と涅槃の三祝祭をこの日に宛てて祝う。他の多くの村ではこの時期は冬虫夏草の採取の時期にあたる為に村を留守にし、昔どおりの伝統行事が行なわれなくなっている。今年の参加者は初日50人ほどであるが、ほとんどが主婦層であってしかも高齢層である。一度目の断食日（2日目）を過ぎて再度集まった人数は30名ほどであったので4割ほどは断食を取りやめたか断食に入らなかったと推測される。セッションは計8回行なわれ全部が終了するのは半月後の満月の日である。つまり、一日おきに斎戒（sdom pa）と断食（smyung gnas）が繰り返えされ、初心者には前日・4月1日（新月）・2日に行なわれる最初のセッションか、あるいは最後の13・14・15日（満月）のセッションだけに参加する。全日を通して参加するベテランの信者もいる。16日間を通して修行することを smyung gnas mchog brgyad（優れた八回の断食）と呼ぶ。何度もそれに挑戦する者もいて、2回満行した者なら smyung gnas mchog brgyad gnyis（八回断食二度満行者）という風に呼んで村中で尊敬を受ける。

### 1 初日行事：八斎戒（一日戒）による斎戒生活

授戒作法や斎戒の内容については他の機会に行なわれる普通の八斎戒の作法と違わない。斎戒なので、精進食を摂り、午後の断食を行ない、性行為や歌舞観聴や椅子に座ったりベッドで安楽に寝ることも忌避される。非時の食つまり夕食は摂らないが砂糖やミルクを少々含むお茶などは摂取が許されるようだ。ミルクだけを飲むことは食事とみなされ禁止される。第1日目夜明けから第2日目夜明けまでこの斎戒生活が行なわれる。

第1日目は農暦4月の前日つまり3月30日（西暦では今年は5月4日）の夜明け前、午前5時頃から始まる。村のマニカン（ma ni khang）と呼ばれる集会所にロンウ僧院から僧侶が招かれ、八斎戒（一日戒）の授戒会儀式が開催される。



儀式は約1時間かかり、その後受者は一旦自宅に帰って朝のお茶を飲む。再度マニカンに昼前に集合して、村の世話人が用意した食事の供養を受け、施主から供養の品やお布施が配られる。砂糖やバターがたっぷり入った揚げパン（練って発酵させた小麦粉を少量の油で揚げたもの）やツァンバあるいは米飯とお茶が配られ断食前の食事が行なわれる。



各自が用意し持ち寄った果物やヨーグルトあるいはカルニョク *dkar nyog* と呼ばれる小麦粉や乳やバターが豊富に入ったご当地食も合わせて受者が共食する。

すでに斎戒生活に入っているのもので、肉を含まない精進食（カルゼー白い食べ物と称される）である。午後1時前後まで食事が行なわれ、余った供養品は持ち帰られ家族に配られる。供養品の一部はツァスル *tsha gsur* と呼ばれる施餓鬼壇が会場入り口近くに必ず設置されるのでそこで餓鬼やガンダルバにも分施される。施物とともにお布施も配られるが、施主によっては参加者全員に15元ずつ配る篤信者もいて、参加者は一日で200元以上を手にして帰る。



これら施物やお布施はセッション毎（つまり新月から満月までの半月の間の一日おき）に供養される。一度帰宅した後休憩し、マニカンに再度集合した参加者は、午後6時くらいまで一緒に法要を行なう。マニ車を回しながら様々な経文が唱えられ、廻向の儀式が行なわれる。午後6時くらいになると各自帰宅してお茶を飲む。前述したように砂糖やミルクを少々含むお茶などは許される。暗くなる前に飲み終わり、その後は第3日目の夜明け前まで水分の摂取も許されない。ただし第1日目の間は会話は許される。

## 2 第2日目：断食本行当日の生活

この日は飲食も会話も許されない。自宅で過ごす者もいれば、会話は許されないが念仏や看経は許されるのでマニカンに集まって祈りを捧げるものもいる。

## 3 第3日目：初回断食の終了と第2セッションの為の八斎戒の授戒会儀式

八斎戒は一日戒なので続けて第2セッションに入る受者も再度受戒しなければならない。



初日と同じように八斎戒授戒の儀式は5時頃と決められているので、それよりも前の午前4時前後に第1セッションを終了する行事が行なわれる。前日は完全断食しているので、そのまま第2セッションに突入するのではなく身体を整えるために、粥状のトルトックと呼ばれる料理と砂糖の少々入った白湯を摂る。この時スプーンは使用されない。身体のために冷水は避けられる。また、ゆっくりと胃に収められる。急ぐと身中の虫を殺してしまい殺生戒にふれるのだと説明される。続けて八斎戒を受戒して第2セッションに進む者は適切な時に口を漱いで給仕に合図を送る。

最後のセッションは農曆4月の満月つまり釈尊御降誕の日に終わるようにしているので、13日・14日・15日の3日間でこの時には、冬虫夏草を採取しに草原の方面に出かけていた他の村の人も戻り、また各自の仕事の都合で参加出来なかった村人も仕事を休んで、この村のニユンネー祭に参加するので最終日の精進落としの施食は盛大になる。

キーワード：チベット、青海地区、仏教、断食、祭礼

〈注〉

- (1) ラダック地方ザンスカル地区のニユンネー儀式を体験しながら調査研究した Kim Gutshow の報告 (Kim Gutshow: 1999) によると、チベット暦1月と4月から6月にかけての満月の日にカルシャ僧院や尼僧院、ドルジェゾン尼僧院など10ヶ寺以上の寺や集会所でニユンネー修行が行なわれていたという。
- (2) ケルサンギャムツォ全書の中には、Otani no.10313 (Toh.no.5862) : *thugs rje chen po bcu gcig zhal dpal mo lugs kyi dbang gi bla ma brgyud pa'i gsol 'debs*; Otani no.10314 (Toh.no.5864) : *'phags pa thugs rje chen po zhal bcu gcig pa dpal mo lugs kyi sgrub thabs smyung bar gnas pa'i cho gad an bcas pa phan bde'i snang ba gsar dngom zhes bya ba* が含まれる。
- (3) TTP.no.3557, *rje btsun 'phags pa spyen ras gzigs dbang phyug shal bcu gcig pa'i sgrub thabs*, A : dPal mo, Tr : Dīpaṃkaraśrījñāna, Rin chen bzañ po.
- (4) Zla ba rgyal mtshan : 彼の伝記では様々な夢告の話題が語られる。ネパールでの求道生活中に、多くのダーキニー尊が或る行者の夢に現われてきて、自分たちはブンドラヴァルダナという千手観音が住む東インドの土地から来たのだが、ダワギェルツェンという観音の化身を表敬するために来た、と伝えたという第一の夢告、その時までその行者はダワギェルツェンのことを知らなかったが、それが機縁で教えを受けるようになったという。第二の夢告はチベットのマンユルにあるキロンという土地で、別の行者の夢の中に観音が出てきて、ダワギェルツェンと自分自身は不二の関係なので、彼に教えを受けるべきだと語ったという話。第三の夢告は、チベットのティンリという地で、フーンタクパという名の修行者が25年もの長きにわたって観音の修行をしていて、或る夜に白い人物が夢に現れ、ダワギェルツェンは観音の化身なので恭敬すべし、と宣したという夢告。第四は、マチャチャンチュブイエシエという修行者がダワギェルツェンに会いに行こうと計画していたが、その前日の夢に護法尊が現われて、ダワギェルツェンは観音自身だと伝えたという話が伝わっている。ダワギェルツェンは実際に非常に活動的な人物であったようで、多くの寺院を創建し、幾人もの命を救い、多くの僧侶を養い、様々な土地で土木事業にも力を発揮したと伝えられている。
- (5) Nyi phug pa : 彼は幼少の頃から読み書きなどで才能を現し、勧められてダワギェルツェンのもとを訪ねた。やがて彼は七年の間誰にも会わずに独り洞窟の中で修行をして、その結果自らの身体から光が発せ

られるような感覚に襲われ、修行の進展を自覚したという。ニンブクパは師から伝授されたニユンネーの修行を通して、様々な啓示を得た。或る夜に起った強い眼の痛みが、五百世前に漁師をしていた自らの前世が魚の眼を突いた事の報いであることを自覚したり、原因不明の顎の腫れが、九百世前にヤクの顎を打ちつけた事の報いであることが分かったり、という様々な業報輪廻の世界を知ったのである。ニンブクパは常時ニユンネーの修行に取り組み、病気や体調が悪い時でもひと月に数度のニユンネー修行は怠らなかった。七十七歳の或る月半ばの、ニユンネー修行をしていた穏やかな午後に入寂したと伝記は語る。

- (6) Sru pa rDo rje rgyal po: 7歳の頃にニンブクパに出会い、師の下で修行を重ねる。ドルジェギェルポは特に戒律に関して強い興味を示し、20歳になるのを待って具足戒を受けた。師は彼にニユンネー修行に専念することを勧める。修行を続けること5年の後、観音菩薩の瞑想を成就し観音から直接啓示を受ける。その後も一生を通じて彼は托鉢行とニユンネー修行に打ち込んだ。伝説では彼の死後、骨の上に数多くの観音像が浮かび上がっていたと語る。

- (7) Zhang ston dgra 'jigs: 7歳になる頃にはその豊かな才能に周りは注目し、ドルジェギェルポの下で得度をした後、サキャ本寺に行って学問に没頭した。29歳の頃には中央チベット全土で彼の名前は知られるようになったと伝えられる。戒律学に詳しく、500名程の僧をかかえる僧院の長を務めるまでになった。多羅母尊の瞑想の中で受けた啓示に従って、最初の師ドルジェギェルポに会いに戻り、師から千手観音の灌頂を受けて、三年四ヶ月の間ニユンネー修行を続けた。或る満月の初夜に多羅母二十一尊、中夜に薬師仏、後夜には周りを無上瑜伽タントラの諸尊に取り囲まれた観音が出て来て、観音から直接加持された。観音は彼に「我が子よ、信者たちの施食に頼らず、出来る限り断食独居して、三昧の中で暮らしなさい」と啓示した。師ドルジェギェルポの助けを得て、その後三年の籠山行に彼は入り三年の後、法衣や経巻やその他のすべての資具を捨て、深山の中に入って三ヶ月の間、連続してニユンネーの修行を行なったが、高熱を発してしまう。その熱が七日続いた後の夜明け前の頃に、観音が現れ、「遠い前世で汝が漁師をしていた時に、たくさんの活魚をぐつぐつと煮て食べていた、その報いで地獄に落ちて数百億年の間、地獄の釜で煮られて苦しんでいたのだ。私が地獄に射し入れた一条の光に救われて汝は人間に生まれることが出来た。その後16回の生まれ変わりでも私との縁は続き、やっと今生で直接目見えることが出来たのだ。この高熱は業火の熱だ。」そう言いながら観音は彼に手を置き、高熱は癒えたという。その後もシャントンドジクは終生ニユンネーの修行を続けたと伝えられている。彼が人生の最後を迎えた時には数々の奇瑞が起ったと言う。茶匙に付されても身体の一部は燃えることがなかったと伝記は伝える。

- (8) Byams pa mkhan chen rtsi 'dul ba. 彼の子供の頃の逸話は興味深い。8歳の頃に見た夢で、山野いっぱい咲き乱れたウツパラの花のすべての花の上に多羅母尊が座っている光景を見たと言う。9歳の頃には逆に不気味な体験をする。友達と遊んでいてふと気が付くと自らの身体からしらみがこぼれ落ちるのを見て動揺する。友達は家に帰って行ったが彼は家に帰らずそこで夜を過ごし、朝になってしらみの死体を発見した。彼は泣き叫び、これは私の親なのだ、と言ったという。法話を聞くのが好きで、常に仏道修行をしたいと周りの者に語っていたという。苦しみを受けている人を見ると、まるで自分の事のように苦しみ悲しんだ。出家することを強く願って育ち、ようやく21歳の時に出家を果たし、弥勒の教えを集中して学ぶ。或る夜の夢で、青い女性が木の魚板（カンチ）を鳴らして衆僧を引請している情景を見る。これは僧院を建立すべしという夢告だと理解したツイドゥルワは、努力の末に多くの僧を擁する僧院を建立し、僧達を指導した。ツイドゥルワは「トンレン」と呼ばれる瞑想を主として指導していたが、或る夜、多羅母尊が出て来て、千手観音の灌頂と教導をシャントンドジクに乞うべし、との啓示を受ける。ツイドゥルワはシャントンドジクの下に行き、ニユンネーの修行を伝授される。彼は千回のニユンネー修行を志した。三百回を終えた四月（サガダワ）の満月の日に観音菩薩が目の前に現れ、彼は覚りを得た。その後もニユンネーの修行を続け、八十四歳で命を了える。命終の後すぐに弥勒の浄土に生まれ、さらに阿弥陀仏の浄土に往生したと伝えられる。

- (9) Chos rgyal bde ba can pa (Shākya byang chub) : 7歳の時に出家して、15歳の時にはすでに秀でた才能を周囲から認められていた。特に經典や律典に詳しくあった。或る日、多羅母尊が現れジャンパケンチュエンツィドゥルワの下で学ぶように啓示を受け、ツィドゥルワのところで灌頂を受けニユンネー修行の指導を受けた。その後故郷に帰って僧院を建立し般若学や律学の講筵を持った。千回のニユンネー修行を發願し、三百回を終えたところで白い光が現れ導かれて観音の淨土であるポータラカへと連れられた。観音淨土の様々な素晴らしい景観の中で、周囲を諸仏菩薩に囲まれ蓮華と月輪の上に座っておられる観音菩薩を見た。観音菩薩から發する光に浴することによってシャーキャチャンチュブは特別な覚醒を得て、無量の衆生への利益が可能になった。命終の時にも数々の瑞相が起り、彼は観音の淨土に赴いたのである。
- (10) mKhan chen chu bzang ba (Byang chub 'bar) : 彼は山中のお籠り用の行場で過ごすことを好んだ。20歳になって具足戒を受けた後も瞑想修行に没頭した。或る夜、彼は夢の中で白い人がチューギェルデワチュエンパに会いに行く事を勧め、ニユンネー修行の儀軌を学ぶように命じた。彼もまた師と同じように千回のニユンネー修行を發願し、三百回を終えたところで或る種の覚りを得た。そして15日の満月の夜には、カダム派の祖師達に囲まれた千手観音菩薩が眼の前に現われたという。彼は観音菩薩に、これまで幾度となく瞑想してきたのに何故いままで現れてくれなかったのか、と尋ねた。そうすると観音は、私がデワチュエンパに会いに行く事を勧めた時、汝は私を幻だと思っていたのか？ずっとひとときも離れず汝とともに居たではないか、と語ったという。そう語りながら観音菩薩は衆生済度の力をチュサンワに与えた。その時以降彼は常に観音菩薩と共にあり、常に導きを受けた。彼が導く三百人を越す僧団は、行乞だけに頼って維持された。
- (11) Shes rab 'bum po : 中央チベット出身、幼名をサンポベルといった。11歳の時に出家、学問に優れ、『現觀莊嚴論』や『經莊嚴論』を学習し、深い理解をしめしたと評判であった。彼はまた五神通を具え、チョナン派のチョナンクンボンパに師事し、經論典の学習や、カーラチャクラントラなどの研究を深め、ムシクセルという土地に僧院を建立した。ケンチェンチュサンワに師事したのちはニユンネーの修行に打ち込み、3ヶ月の後は多羅母尊を従えた千手観音菩薩を観察したという。弟子の筆頭であったトクメサンポは師自身が観音像に見えたと言っている。
- (12) spyan ras gzigs dbang dGe slong dpal mo dang/ Ye shes bzang po Zla ba gzhon nu dang/ Pe nya ba dang Byang sems zla rgyal zhabs/ Nyi phug pa dang Sru ston rdo rje rgyal/ Zhang ston dgra 'jigs mKhan po rtsi 'dul ba/ bDe ba can pa mKhas pa chu bzang pa/ Shes rab 'bum pa rGyal sras rin po che/ dKon mchog bzang po Bla ma ngag dbang pa/ Byang chub seng ge mKhan chen snyag phu pa/ bSod nams dar dang 'Jam dpal bzang po dang/ Sangs rgyas mnyan pa Mi bskyod rdo rje'i zhabs/ dKon mchog yan lag dBang phyug rdo rje dang/ Chos kyi dbang phyug Ngag gi dbang phyug dang/ sPrul sku sgrub brgyud bsTan pa rnam rgyal dang/ Karma nges don bsTan pa rab rgyas dang/ mKhas mchog grub dbang bsTan 'dzin 'gyur med sogs/ rtsa brgyud dpal ldang bla ma mchog rnam la/ gsol ba 'debs so byin gyis brlab tu gsol/ (Wangchen Rinpoche: 2009 p.230)
- (13) RGYUD SDE KUN BTUS, *A Collection of one hundred and thirty two Mandalas of the Sa-skyā-pa Tradition*, volume II, N. Lungtok & N. Gyaltsan, Delhi, 1971. pp.352-406.
- (14) 地方によっては第一日目の夕刻に、ミルクを飲むことは忌避されるが、ミルクを少量含むお茶は問題視されない。Kim Gutschow (1999)
- (15) 多くの他の尊格の瞑想と同じように、マントラを唱えて hṛī の種字を思い浮かべながら、その種字から蓮台や月輪などが生まれ、さらに om āḥ hūṃ の種字から瞑想対象の尊格が出現するように観想される。観想法の詳細は、(TTP.no.3557) のゲロンマ・パルモによる儀軌書に詳しいが、十一面の色分け等細かい規定があり、それらが順々に観想されていく。手の配置や持物、装飾品、帛や衣等が正確に観想された後、自身の心臓部に観想配置した観音に本体の観音が招請され、dzāḥ hūṃ baṃ hoḥ のマントラと定めら

れたムドラー（手印）によって自身とその観音との一体感が起される。さらに hṛī の種字から放たれた光が五尊の禪定仏を招請して彼らの加持を受け、また五体の女尊によって注がれた甘露で瞑想者の身体が満たされる。身体の中を充たした甘露は頭頂から溢れ出し、五色の身光を持つ仏と共に四方に広がり、衆生を済度する。

- (16) 百字真言と呼ばれているものは、padmasattva mantra と呼ばれるマントラである。一連の儀礼の中で重層的に何度も唱えられる。

〈参考文献〉

（チベット語文献）

sKal bzang rgya mtsho, *smyung gnas kyi bla ma brgyud pa'i rnam thar mdor bsdus phan yon dang bcas pa*, 'Jam dbyangs blo gter dbang po, 'phags pa thugs rje chen po zhal bcu gcig pa lha mang gi sgrub dkyil dbang chog dang bcas pa gang-gā'i chu rgyun,

*RGYUD SDE KUN BTUS, A Collection of one hundred and thirty two Mandalas of the Sa-skyapa Tradition*, volume II, N. Lungtok & N. Gyaltzan, Delhi, 1971. pp.352-406.

TTP.no.3557, *rJe btsun 'phags pa spyen ras gzigs dbang phyug shal bcu gcig pa'i sgrub thabs*.

Otani no.10313 (Toh.no.5862) : *thugs rje chen po bcu gcig zhal dpal mo lugs kyi dbang gi bla ma brgyud pa'i gsol 'debs*.

Otani no.10314 (Toh.no.5864) : *'phags pa thugs rje chen po zhal bcu gcig pa dpal mo lugs kyi sgrub thabs smyung bar gnas pa'i cho gad an bcas pa phan bde'i snang ba gsar dngom zhes bya ba*

Thu'u bkvan Chos kyi nyi ma : sPyen ras gzigs zhal bcu gcig pa'i smyung gnas kyi cho ga shin tu bsdus pa bdud rtsi thigs pa, *The Collected Works of Thu'u bkvan Chos kyi nyi ma* (New Delhi: Ngawang Gelek Demo, 1969) vol.5, folios 233-46.

（その他）

Roger Jackson (1997) : A Fasting Ritual, in Donald Lopez ed. *Religions of Tibet in Practice*, Princeton University Press, pp.271-92.

Lama Thubten Zopa Rinpoche and George Churinoff (1995) : *Nyung Nae, The Means of Achievement of the Eleven-Faced Great Compassionate One, Avalokiteśvara*, Boston, Wisdom Publications.

Kim Gutschow (1999) : The *smyung gnas* Fast in Zangskara: How Liminality Depend On Structure, in Martijn van Beek, Kristoffer Brix Bertelsen and Poul Pedersen ed. *LADAKH, Culture, History, and Development between Himalaya and Karakoram*, pp.153-73.

Wangchen Rinpoche (2009) : *Buddhist Fasting Practice, The Nyungne Method of Thousand-Armed Chenrezig*, Snow Lion, Boston & London.

（図版出典）

図版 A : Lama Thubten Zopa & G. Churinoff (1995)

図版 B : 『西藏曼荼羅集成』(講談社、昭 58 年)

その他の写真はリツャンツェランによる撮影